

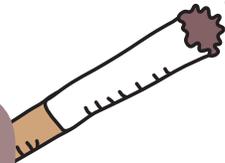
el Tabaco y la Diabetes

Aunque el dejar de fumar o masticar tabaco puede ser difícil, podría ser la mejor cosa que puede hacer para prevenir las complicaciones de la diabetes.

El nivel de azúcar de sangre

El tabaco levanta su nivel de azúcar de sangre.

La nicotina y otros productos en humo del tabaco hacen más difícil para que la insulina sirva correctamente y para controlar su diabetes. Además, el tabaco en polvo tiene mucho azúcar.



Los ojos

Si usted utiliza el tabaco, es probable que experimentará aún más problemas con su vista.

La diabetes puede bloquear los vasos sanguíneos minúsculos en los ojos. Mientras tanto, el tabaco hace sus ojos aun menos sanos.

Los dientes

Si fuma o mastica el tabaco y tiene diabetes, es más probable que tendrá enfermedad de las encías y perderá sus dientes.

El azúcar y los productos químicos ásperos en tabaco carían los dientes y las encías.

Los nervios

Si tiene diabetes, el fumar aumentará el riesgo del daño de los nervios en todas las partes de su cuerpo, causando entumecimiento y posiblemente dolor.

Esto puede ocurrir porque el tabaco daña los vasos sanguíneos que llevan el oxígeno y los alimentos a los nervios. En el pene, el fumar retarda flujo de la sangre, bloquea los vasos sanguíneos y daña los nervios, reduciendo la sensación. Si

Ud. es un hombre que utiliza el tabaco y tiene diabetes, es más probable que no podrá tener una erección.

El corazón

Es más probable que tendrá un ataque del corazón o apoplejía y tres veces más probable que morirá de la enfermedad cardiaca si usted es diabético y usa tabaco.

La nicotina en todos los productos del tabaco aumenta su ritmo cardíaco. El monóxido de carbono en humo del tabaco reduce el oxígeno en la sangre. El tabaco hace apretar los vasos sanguíneos. Entonces, el corazón tiene que trabajar más para bombear sangre por el cuerpo. El fumar hace que las células de sangre se pegan juntos. Los productos químicos en tabaco dañan los vasos sanguíneos de modo que la grasa se las pega más rápidamente, atorándolas. Niveles incontrolados de la glucosa de la sangre también atorán los vasos sanguíneos. Juntos, estos síntomas conducen al ataque del corazón y a la apoplejía.

Los riñones

Aun para le gente sin diabetes, el fumar triplica la frecuencia de la enfermedad del riñón.

El fumar aumenta la presión arterial y afecta los productos químicos en el cuerpo que controlan la función del riñón. Quizás las medicaciones que previenen falla del riñón con éxito en la mayoría de las personas que no fuman (inhibidores de la ECA) no ayudan a fumadores diabéticos.

Los pies

Es extremadamente inusual que una persona con diabetes tenga que amputar una pierna debido a los vasos sanguíneos bloqueados a menos que él utilice el tabaco.

La gente con diabetes ya es más probable sufrir de la mala circulación en sus pies y piernas. El tabaco también retarda la circulación en los vasos sanguíneos. El uso del tabaco agrava úlceras del pie, infecciones del pie y enfermedad del vaso sanguíneo en las piernas.

el Tabaco y la Diabetes

Como dejar

- **Fije una fecha para dejar.** Entre 2 semanas es mejor.
- **Dígala a su familia y a sus amigos.** ¡Apoyo social le ayudará!
- **Piense de lo que puede aprender de previos intentos.** ¿Qué le ayudó? ¿Qué no le ayudó?
- **Anticipe los desafíos.** Los síntomas tales como la irritabilidad, los antojos, el insomnio y la tos pueden ocurrir por 2-3 semanas después de dejar de fumar.
- **Bote los productos del tabaco.** Además, pida a los miembros de la familia que usan el tabaco que no fumen cerca de sí ni dejar sus productos del tabaco donde Ud. puede encontrarlos.
- **Evite el alcohol.** Aproximadamente la mitad de los fumadores que intentan dejar pero recaen lo hacen al tomar.
- **Pregunte a su médico acerca de medicaciones para ayudarle a dejar de fumar.** Tomando Zyban (bupropion) o la terapia sustitutiva con nicotina (TSN) doblará o triplicará su chance de parar con éxito por medio de reducir los síntomas del retiro de la nicotina, incluyendo los antojos.
- **Alístese en un programa de apoyo.** Por ejemplo, **utahquitnet.com** o La Línea de Utah para Dejar el Tabaco: **1.877.266.3863 (1.877.2NO.FUME).**

No se preocupe si requiere algunos intentos.

El fumador o el masticador normal tiene que intentar varias veces antes de dejar permanentemente. Cada intento aumenta las probabilidades que lo siguiente será exitoso.

El aprender de intentos fracasados

¿Cuáles eran los obstáculos que le frustraron?

- Personas**
- Lugares**
- Cosas**
- Situaciones**

Para cada obstáculo liste 2 nuevas maneras de hacerlo frente para alcanzar su meta. Repita el proceso si los nuevos métodos no sirven.

el Tabaco y la Diabetes

¿Es verdad que engordaré si dejo de usar el tabaco?

Algunas personas—pero no todas—engordan al dejar de fumar. Sin embargo, esta ganancia de peso generalmente se limita a 5-10 libras y parte de la ganancia puede ser prevenido.

Causa de Engordar	¿Es evitable?
La nicotina aumenta metabolismo de una manera dañosa a la salud: causa la tensión del cuerpo, acelera el ritmo cardíaco, aumenta la presión arterial y causa la agitación física. Al dejar de fumar, su metabolismo vuelve a normal y su cuerpo vuelve al peso que habría tenido si nunca hubiera fumado.	No. Sin embargo, la ganancia se limita generalmente a 10 libras o menos y puede ser retrasado por el bupropion o el TSN.
Puede ganar a 3 a 5 libras debido a la retención del agua durante la primera semana después de dejar.	No. Pero se va después de una semana.
El uso del tabaco reduce la capacidad de oler, así que los alimentos son naturalmente más atractivos cuando uno deja de fumar o masticar el tabaco. Puesto que los alimentos saben mejor, algunos dejadores comen más que hicieron como usuarios del tabaco.	¡Sí!
Los usuarios del tabaco desarrollan un hábito de poner las manos a la boca con frecuencia para fumar o masticar el tabaco. Al renunciar el tabaco, alguna gente sigue haciéndolo, sustituyendo el alimento por el tabaco.	¡Sí!
Antojos para los cigarrillos o el tabaco de polvo durante retiro de la nicotina pueden ser confusos por la hambre.	¡Sí!

Maneras sanas para controlar el peso

- Llega a ser más físicamente activo. Además de ayudar a controlar el peso, el ejercicio puede relevar la tensión y la depresión causadas por purgar la nicotina del cuerpo. Algunos estudios han demostrado que adicional actividad física mejora éxito en dejar de fumar mientras reducir ganancia de peso.
- Gradualmente mejore hábitos de comer. Las dietas severas no previenen engordar en fumadores tratando de dejar y se lo hace más difícil dejar de usar el tabaco.
- Sustituya actividades sanas por fumar. Coma fruta o mastique chicle sin azúcar para satisfacer antojos. Sustituya actividades como dibujar, solucionar rompecabezas, hacer punto, girar una paja, o recoger una pluma o un lápiz por la acción de recoger los cigarrillos. Releve la tensión a través de meditar, caminar, bañarse, o respirar profundamente.
- Beba muchos líquidos, especialmente agua y jugo. El beber agua ambos limpia el cuerpo de la nicotina, disminuyendo la duración y la severidad de los síntomas del retiro, y también ayuda a sentirse satisfecho para que no coma excesivamente. Pero evita bebidas con cafeína, que pueden empeorar retiro de la nicotina.
- Duerma bastante. Cuando se siente cansado, es más probable que anhele el tabaco y la comida.
- Trata de no preocuparse demasiado sobre una ganancia modesta de peso. Engordar un poco es el resultado sano de volver al metabolismo normal. Los riesgos de salud de fumar son más grandes que los riesgos de ganar 5 o 10 libras. Tuviera que ganar cerca de 100 libras después de renunciar el tabaco para hacer sus riesgos de salud tan altos como cuando fumaba.

References

- 1 American Lung Association (ALA) (2001). Hunger Helps: Tips for Changing your Behavior about Food. Freedom from Smoking: Module 6 Weight Control. www.lungusa.org/ffs/protected/handouts/handout49.doc.
- 2 Chuahirun, T., Khanna, A., Kimball, K. & Wesson, D.E. (2003). Cigarette smoking and increased urine albumin excretion are interrelated predictors of nephropathy progression in type 2 diabetes. *American Journal of Kidney Disorders*, 41(1), 13-21.
- 3 Diabetes Australia (1999). Smoking and Diabetes – What you need to know. In *Diabetes & You The essential guide*. www.multilingualdiabetes.org/multilingualdiabetes/HealthPros/YourBody/lungs.htm.
- 4 Fiore, M.C., Bailey, W.C., Cohen, S.J., et al. (2000). Treating Tobacco Use and Dependence. Clinical Practice Guideline. U.S. Department of Human Services, Public Health Service (PHS).
- 5 Prairie Public (1998). [Webpage]. Preventing Complications. About Diabetes. Prairie Public Broadcasting, Inc. www.prairiepublic.org/features/healthworks/diabetes/complications.html.
- 6 QuitNet.com, Inc. (2003). [Webpage]. Expert FAQ: Doesn't smoking help me stay thin? utah.quitnet.com/ExpertSystem/faq_entry.jhtml?%99%1Fs%13%EAz.
- 7 Tomar, S.L. & Winn, D.M. (1999). Chewing tobacco use and dental caries among U.S. men. *Journal of the American Dental Association.*, 130(11), 1601-10.
- 8 Utah Department of Health (UDOH) (1997). Ending Nicotine Dependence (END).
- 9 Weight-control Information Network (WIN), National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), National Institutes of Health (NIH) (not dated). [Webpage]. You can Control your weight as you quit smoking. www.pueblo.gsa.gov/cic_text/health/w8quit-smoke/#1.